

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ
16 июня 2025 г.
лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,76	9,85	7,04
2011	270	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,09	17,46	8,83	232,80	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,97	6,63	36,06	235,34	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	11,16	11,98	21,65	239,38	5,50
Итого			880	33,60	36,45	107,91	893,83	12,54
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	147	0,59	0,59	14,38	68,96	14,67
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			397	5,31	5,68	71,17	360,88	16,27
Ужин								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	105	0,99	6,49	3,78	78,82	17,16
2012	304	ПЛОВ	285	23,95	57,85	49,21	813,69	1,11
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,72	0,01	16,11	68,71	1,41
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			663	29,48	64,66	94,19	1 079,63	19,68
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ ДЕСЕРТНЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			230	7,99	6,85	45,62	284,72	1,26
Всего				76,38	113,64	318,89	2 619,06	49,75

утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

17 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	13,40	16,77	40,77	369,08	0,64
2011	6	БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	105	8,02	19,87	25,27	312,28	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			475	24,71	39,94	90,18	821,04	0,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	265	27,27	53,59	38,68	746,97	19,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,20	56,76	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	90	РАССОЛЬНИК	270	13,05	28,45	26,85	417,03	8,42
Итого			856	44,71	82,42	106,60	1 349,15	35,25
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		БАНАН	152	2,27	0,76	31,85	145,60	15,17
2011	389	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Итого			382	10,91	10,03	76,93	452,77	15,67
Ужин								
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	0,28	1,70	0,40	18,11	0,02
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,19	0,01	14,67	60,67	1,15
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,80	0,15	2,77	17,48	18,21
Итого			615	5,09	2,17	42,93	214,67	19,38
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,51	0,00	15,29	63,17	0,11
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
Итого			250	4,26	4,90	52,49	271,67	0,11
Всего				89,68	139,46	369,13	3 109,30	71,21

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

18 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,62	23,07	0,39	251,92	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	7,28	5,57	44,28	256,44	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,91	4,04	26,08	160,97	0,27
Итого			552	33,66	51,38	95,90	982,83	0,27
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	270/23	9,96	12,31	21,58	237,31	4,98
2011	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	225	26,95	69,59	37,81	887,38	18,41
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			838	41,29	82,28	100,74	1 310,92	30,37
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	147	0,59	0,59	14,37	68,92	14,66
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			397	4,51	3,13	71,46	335,34	16,26
Ужин								
2008	305	ГОЛУБЦЫ	200/50	0,71	0,68	4,12	25,99	1,66
2011	19	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,57	6,75	1,87	71,10	9,97
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,72	0,01	16,11	68,71	1,41
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			623	5,82	7,75	47,19	284,21	13,04
Ужин 2								
2008	435	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,95	7,71	27,75	196,14	0,01
Итого			250	10,75	12,71	38,75	318,14	1,41
Всего				96,03	157,25	354,04	3 231,44	61,35

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

19 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	442	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	0,49	2,91	0,68	31,04	0,02
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,74	4,04	30,70	178,77	0,27
Итого			491	16,08	25,65	56,53	523,31	0,29
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	280	10,64	3,88	19,18	154,60	7,05
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,89	44,82	5,43	497,00	1,01
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	175	6,55	5,47	39,86	234,93	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,84	59,34	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			926	39,47	54,55	106,18	1 074,26	15,19
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,49	7,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,54	72,24	362,41	9,10
Ужин								
2008		САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,13	6,53	4,71	84,13	19,20
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,71	0,01	16,40	69,67	1,25
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,40	59,35	36,74	776,07	32,51
Итого			652	28,06	66,20	82,94	1 048,28	52,96
Ужин 2								
2011	386	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2011	438	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	65	5,22	3,31	30,98	174,31	0,00
Итого			265	12,02	8,31	41,98	296,31	1,40
Всего				100,95	160,25	359,87	3 304,57	78,94

директор

МБОУ ДО "Спортивно-оздоровительного центра" г. Волгодонск
г. Волгодонск, ул. Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

20 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ	250	17,00	18,90	52,89	450,54	0,91
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,21	15,36	1,11	171,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,01	0,00	15,18	60,70	0,00
Итого			577	28,17	44,06	94,33	887,28	0,91
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,83	44,63	5,55	495,61	1,06
2012	415	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	185	7,25	1,04	44,23	215,34	0,00
2008		ХЛЕБ	100	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,17	60,63	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	11,75	28,14	11,79	349,19	14,75
Итого			975	41,42	74,26	104,50	1 256,05	33,39
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		БАНАН	152	2,27	0,76	31,83	145,52	15,16
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			402	6,19	3,30	88,92	411,94	16,76
Ужин								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,36	7,85	4,59	96,52	77,79
2012	443	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА КАРТОФЕЛЬ	280	0,04	6,14	0,06	55,63	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/16/8	0,09	0,01	15,44	63,51	1,28
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			674	5,31	14,31	45,18	334,07	79,07
Ужин 2								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	4,23	7,21	29,89	201,22	0,01
2012	391	ЧАЙ черный	205	3,85	0,00	23,26	108,42	0,80
Итого			260	8,08	7,21	53,15	309,64	0,81
Всего				89,17	143,14	386,08	3 198,98	130,94

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Басильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

21 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150/42	23,43	37,23	13,31	483,23	0,50
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2012	436	КАКАО	200	4,85	4,53	20,99	145,47	0,25
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
Итого			484	39,13	60,46	59,45	942,20	0,75
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,92	11,37	20,66	229,00	5,51
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	185	22,48	14,03	5,03	260,74	15,22
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	6,16	44,73	262,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			966	44,79	31,94	111,81	938,76	27,86
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,54	72,24	362,42	9,10
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,80	0,15	2,77	17,48	18,21
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,01	14,86	61,17	1,13
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	23,93	21,90	2,69	303,24	0,02
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	185	4,62	7,86	40,93	253,34	0,00
Итого			690	33,30	30,23	86,34	753,64	19,36
Ужин 2								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	386	СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			250	9,75	7,35	48,50	305,00	1,40
Всего				132,29	135,52	378,34	3 302,02	58,47

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

22 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	27,21	33,37	66,86	680,67	1,60
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,76	12,29	0,88	137,21	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2012	436	КАКАО	200	1,02	0,63	20,11	90,83	0,00
Итого			510	37,94	56,09	113,00	1 113,21	1,60
Обед								
2011	266	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	100	10,09	11,64	9,70	183,91	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	190	4,62	7,86	40,93	253,34	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,17	60,63	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,48	3,29	16,18	104,48	3,00
Итого			815	21,01	23,10	107,07	720,77	3,00
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	152	1,36	0,30	12,28	65,21	90,99
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			402	6,08	5,39	69,07	357,13	92,59
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	27	0,21	0,03	0,45	3,47	1,33
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ СО СВИНИНОЙ	270	19,71	66,57	31,94	806,92	16,19
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/16/7	0,71	0,01	16,73	70,96	1,25
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			620	28,26	67,23	99,30	1 118,17	18,77
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2011	438	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,08	3,28	31,40	175,23	0,00
Итого			240	10,12	7,78	39,52	276,95	1,26
Всего				103,41	159,59	427,96	3 586,23	117,22

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
(Васильева Марина Андреевна)

МЕНЮ

23 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	140	23,22	17,47	23,93	350,46	0,26
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	4,13	25,73	158,32	0,24
Итого			431	38,38	40,30	74,81	822,28	0,50
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	98	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	11,99	11,63	19,05	228,95	6,72
2012	301	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	120	17,65	17,85	0,00	230,86	0,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,14	5,90	45,64	264,52	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,84	59,34	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			871	41,17	35,76	106,40	912,06	14,57
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,49	7,50
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			380	3,34	2,05	57,54	263,71	9,10
Ужин								
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ГОРОШКОМ	105	1,43	6,09	4,15	77,56	15,14
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	15,08	61,89	1,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			627	5,33	6,41	44,32	257,86	16,26
Ужин 2								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			230	8,79	9,40	45,32	310,22	1,26
Всего				97,01	93,92	328,39	2 566,13	41,69

директор
МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

24 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	26,23	34,84	58,76	657,53	1,71
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,76	12,29	0,88	137,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,32	0,00	15,52	63,35	0,07
Итого			535	36,26	56,93	100,31	1 062,59	1,78
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,80	0,15	2,77	17,48	18,21
2011	86	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	275	13,28	13,87	18,68	254,02	11,05
2012	285	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	100	10,09	21,01	8,83	264,78	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,00	39,99	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			848	31,59	39,94	103,07	900,68	29,26
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	152	1,36	0,30	12,28	65,22	91,00
2008		КОНФЕТЫ	50	0,00	0,00	45,30	181,20	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			402	2,33	0,49	77,17	329,84	92,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	411	КИСЕЛЬ	205	0,00	0,00	30,59	122,35	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,72	4,99	32,55	198,64	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,66	13,60	4,56	226,53	12,41
Итого			601	26,77	18,97	94,57	675,91	19,54
Ужин 2								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	105	10,05	14,96	30,44	296,79	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,38	0,01	15,72	65,66	1,19
Итого			327	10,43	14,97	46,16	362,45	1,19
Всего				107,38	131,30	421,28	3 331,47	144,37

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

лагерь лето 2



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,14	5,64	45,64	262,10	0,00
2012	275	САРЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,99	16,68	1,46	195,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/20/10	5,34	4,85	18,34	139,13	0,45
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
Итого			601	33,32	45,87	90,59	910,67	0,45
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,64	24,89	10,48	309,92	13,60
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,80	0,15	2,77	17,48	18,21
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	205	18,33	20,60	18,23	331,66	7,21
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			778	33,59	45,95	70,12	831,65	39,02
Полдник								
2008		БАНАН	152	2,27	0,76	31,83	145,52	15,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			402	6,99	5,85	88,62	437,44	16,76
Ужин								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	29,95	119,77	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	285	22,22	57,52	37,41	761,62	33,13
Итого			585	26,44	57,88	93,30	1 006,30	35,63
Ужин 2								
2008		ЗЕФИР	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Итого			230	6,04	5,03	31,94	203,80	1,40
Всего				106,38	160,58	374,57	3 389,86	93,26

директор
МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
образователь/Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

26 июня 2025 г.

лагерь лето 2



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	11,84	14,10	37,57	325,61	0,53
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,76	12,29	0,88	137,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,00	0,00	24,89	103,53	0,00
Итого			485	24,86	37,09	103,52	848,55	0,53
Обед								
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,50	3,61	16,27	107,85	3,04
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	71	0,57	0,07	1,78	9,98	7,13
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,72	4,99	32,55	198,64	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,84	59,34	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	260	СВИНИНА В СОУСЕ	105	11,99	31,19	5,15	350,07	2,14
Итого			906	28,41	40,48	120,77	962,70	12,31
Полдник								
2008		БАНАН	152	2,27	0,76	31,83	145,52	15,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			382	5,49	3,89	73,74	354,04	16,76
Ужин								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	105	1,14	7,19	4,78	90,44	19,22
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	15,08	61,89	1,12
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200/50	0,84	0,70	4,96	30,07	1,60
Итого			677	9,69	8,52	75,00	419,22	21,94
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ	152	3,03	2,27	4,55	72,77	1,06
2008		КОНФЕТЫ	50	0,00	0,00	45,30	181,20	0,00
Итого			202	3,03	2,27	49,85	253,97	1,06
Всего				71,48	92,25	422,88	2 838,48	52,60

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
/Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ
27 июня 2025 г.
лагерь лето 2



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150/42	24,51	38,24	13,74	498,37	0,51
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		ХЛЕБ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00
2012	436	КАКАО	200	4,46	4,19	21,51	142,76	0,24
Итого			513	42,07	60,13	75,49	1 014,59	0,75
Обед								
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	12,41	21,53	19,88	324,28	12,80
2012	301	КУРИНЫЙ ОКOROЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	39,29	39,71	0,00	513,66	1,60
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,10	7,17	36,61	243,13	0,00
2008	402	КОМПOT ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,80	0,15	2,77	17,48	18,21
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			1003	68,23	69,18	124,93	1 397,29	32,61
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	152	1,36	0,30	12,28	65,21	90,99
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			402	3,08	4,09	72,77	348,13	92,59
Всего				113,38	133,40	273,19	2 760,01	125,95